

Rezept

Tintenfische mit Tomaten und Oliven

Ein Rezept von Tintenfische mit Tomaten und Oliven, am 26.04.2024

Zutaten

250 g Tomaten	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 Zweig Salbei
2 Knoblauchzehen	350 g kleine Tintenfische
2 EL Olivenöl	1 EL Noilly Prat (weißer Wermuth, nach Belieben)
2 EL kleine schwarze Oliven	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker
1 Messerspitze Honig	2 Stängel Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Aus den Tomaten den Stielansatz herausschneiden. Die Tomaten in einer Schüssel mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, kalt abschrecken und häuten. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, von den groben Stielen befreien und fein hacken. Den Knoblauch schälen und klein würfeln.
2. Die Tintenfische waschen, abtropfen lassen und mit Küchen-papier sehr gründlich trocken tupfen. Den Wok erhitzen und das Öl hineingeben. Die Tintenfische dazugeben und bei starker Hitze unter Rühren ca. 2 Min. braten, bis sie rundherum gebräunt sind.
3. Den Knoblauch und die Kräuter dazugeben und kurz mitbraten. Nach Belieben mit dem Noilly Prat ablöschen. Die Tomatenwürfel einrühren und alles noch ca. 1 Min. unter Rühren braten. Die Oliven untermischen, alles mit Salz, Pfeffer und dem Zucker oder Honig abschmecken. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Vor dem Servieren aufstreuen. Die Tintenfische gleich servieren. Dazu schmeckt knuspriges Weißbrot oder auch Bratkartoffeln und ein Salat.